

わくわく食育キッチン

～ヘルスマイトジュニア事業～



家族みんなで楽しく食育を学ぼう！

ヘルスマイト
ジュニア事業
とは・・・



スタンプラリー形式の親子対象の食育教室です。
教室では、「減塩」「望ましい食習慣」「肥満予防」「地産地消」
「食文化伝承」について学ぶことができます。
事業の詳細は、右記QRコードにあるホームページに
掲載しています！
今年度は下記の教室を開催します。



教室名 (★はエンジョイサマースクール対象)	日程	内容	事前 申込み
お家で簡単バランスごはん★	7月21日(火)～ 8月28日(金)	自宅で調理	不要
おさかなクッキング★	7月21日(火)	調理実習	要
あるいて・みつけて・とってみよう！ 親子de収穫ウォーキング★	①7月22日(水) ②7月23日(木)	収穫体験& ウォーキング	要
からだにやさしいクッキング★	8月4日(火)	調理実習	要
ベジスイーツクッキング★	8月18日(火)	調理実習	要
食育探検隊 【野菜を食べているかチェック!】★	①8月20日(木) ②8月25日(火) ③8月31日(月)	ベジチェックで野菜 の摂取量を推定	不要
食育探検隊【クイズラリーに挑戦!】★	8月20日(木)	クイズで食育を学ぶ	不要
茨城の恵みたっぷりごはん	11月13日(金)	調理実習	要

【問合せ】

東海村 福祉部 健康増進課 (東海村保健センター)

☎ 029-282-2797



おさかなクッキング

- ・日時 **7月21日(火)** 10:00~13:00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 **12組(先着)**
- ・内容 旬の魚をさばいて、調理実習と魚の栄養や食文化のお話
- ・参加費 **一組500円**
- ・申込み 下記QRコードより7月3日(金)~7月10日(金)までにお申込みください。

※協賛(株) JERA



今年度は一部リニューアルして開催!

- ★教室の対象は、村内在住の小学生とその保護者です。
- ★調理実習の教室は、子ども1人につき大人1名で1組となります。
- ★教室に5回参加すると「ヘルスメイトジュニア」として認定します。
- ★事前予約不要の教室の詳細はホームページをご覧ください。



あるいて・みつけて・とってみよう! 親子de収穫ウォーキング



- ・日時 ①**7月22日(水)**②**7月23日(木)**
8:30~10:15
- ・場所 石神小学校付近の畑
- ・定員 各回**15組(先着)**
- ・内容 野菜収穫体験と石神小周辺のさんぽ
- ・参加費 **無料**
- ・申込み 下記QRコードより7月3日(金)~7月10日(金)までにお申込みください。

※天候により、教室内容や開催時間が変更となる場合があります。



からだにやさしいクッキング

- ・日時 **8月4日(火)**
10:00~13:00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 **12組(先着)**
- ・内容 旬の食材を使った塩分を抑えた体にやさしい料理作り
- ・参加費 **一人500円**
- ・申込み 下記QRコードより7月3日(金)~7月10日(金)までにお申込みください。



ベジスイーツクッキング

- ・日時 **8月18日(火)** 10:00~13:00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 **12組(先着)**
- ・内容 野菜を使ったお菓子や軽食作り
- ・参加費 **一組500円**
- ・申込み 下記QRコードより7月3日(金)~7月10日(金)までにお申込みください。



茨城の恵みたっぷりごはん

- ・日時 **11月13日(金)** 10:00~13:00
- ・場所 石神コミュニティセンター
- ・定員 **12組(先着)**
- ・内容 茨城の特産品や食材を使った調理実習と茨城の食文化のお話
- ・参加費 **一人500円**
- ・申込み 下記QRコードより10月16日(金)~10月26日(月)までにお申込みください。

